**21.02.2024r. Piątek**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Herbata 250ml.  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g.  (1)  Masło 15g. (7)  Ser biały 50g. (7)  Dżem 25g.  Sałata 30g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Ser biały 50g. (7)  Dżem 25g.  Sałata 30g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g.  (1)  Masło 15g. (7)  Ser biały 50g. (7)  Wędlina 25g.  Sałata 30g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Ser biały 50g. (7)  Wędlina 25g.  Sałata 30g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Ser biały 50g. (7)  Dżem 25g.  Sałata 30g. |

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9)  Kotlet mielony rybny 130g. (1,3,4)  Ziemniaki 250g.  Surówka z kiszonej kapusty 150g.  Kompot 250ml. | Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9)  Kotlet mielony rybny gotowany 130g. (1,3,4)  Sos cytrynowy 100ml. (1,7)  Ziemniaki 250g.  Jarzyny gotowane 200g.  Kompot 250ml. | Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9)  Kotlet mielony rybny gotowany 130g. (1,3,4)  Sos cytrynowy 100ml. (1,7)  Ziemniaki 250g.  Surówka z kiszonej kapusty 150g.  Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9)  Kotlet mielony rybny gotowany 130g. (1,3,4)  Sos cytrynowy 100ml. (1,7)  Ziemniaki 250g.  Jarzyny gotowane 200g.  Kompot 250ml. | Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9)  Kotlet mielony rybny gotowany 130g. (1,3,4)  Sos cytrynowy 100ml. (1,7)  Ziemniaki 250g.  Jarzyny gotowane 200g.  Kompot 250ml. |

Podwieczorek cukrzycowy- Sok pomidorowy 250ml. (9)

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane110g. (1)  Masło 15g.(7)  Sałatka z jaj z zieloną pietruszką 80g. (3)  Ser żółty 30g. (7)  Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Sałatka z jaj z zieloną pietruszką 80g. (3)  Ser kanapkowy 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Sałatka z jaj z zieloną pietruszką 80g. (3)  Ser kanapkowy 20g. (7)  Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Sałatka z jaj z zieloną pietruszką 80g. (3)  Ser kanapkowy 20g. (7)  Wędlina 20g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Pomidor b/z skórki 70g. |

**II kolacja:** Jogurt owocowy 150g. (7)

Diety lekkostrawne i cukrzycowa: jogurt naturalny 150g. (7)

Energia : 2121.32 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; Witamina C: 151.21 mg; Wapń: 734.56 mg; Sól: 2321.57 mg; Żelazo: 10.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Cholesterol: 285.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.36 g

**22.02.2024r. Sobota**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g.  (1)  Masło 15g.(7)  Ser żółty 50g. (7)  Wędlina 20g.  Sałata z papryką czerwona 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g.  (1)  Masło 15g. (7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 50g.  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 50g.  Sałata z papryką czerwona 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 70g.  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 50g.  Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe – Owoc 1 szt.

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9)  Ziemniaki 250g.  Kaszanka na ciepło 70g. (1)  Kapusta kiszona gotowana 150g.  Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9)  Ziemniaki 250g.  Gulasz drobiowy 130/100g. (1)  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml. (1,3,7,9)  Ziemniaki 250g.  Gulasz drobiowy 130/100g. (1)  Kapusta kiszona gotowana 150g.  Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9)  Ziemniaki 250g.  Gulasz drobiowy 130/100g. (1)  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9)  Ziemniaki 250g.  Gulasz drobiowy 130/100g. (1)  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml. |

Podwieczorek cukrzycowy – Marchewki pokrojone w słupki 80g.

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g.(1)  Masło 15g.(7)  Sałatka warzywna 100g. (3,9)  Szynka gotowana 50g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g.(1)  Masło 15g.(7)  Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9)  Szynka gotowana 50g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g.(1)  Masło 15g.(7)  Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9)  Szynka gotowana 50g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g.(1)  Masło 15g.(7)  Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9)  Szynka gotowana 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g.(1)  Masło 15g.(7)  Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (9)  Szynka gotowana 50g. |

**II kolacja:** Deser mleczny 150g. (1,3,7)

Cukrzyca: jogurt naturalny 150g. (7)

Energia : 2171.14 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 75.81 g; Witamina C: 56.31 mg; Wapń: 893.83 mg; Sól: 1987.56 mg; Żelazo: 8.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; Cholesterol: 292.74 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g

**23.02.2024r. Niedziela**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta Wątrobowa |
| Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Pasta jajeczna 80g. (3)  Szynka gotowana 20g.  Pomidor 80g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Pasta jajeczna b/z majonezu 80g. (3)  Szynka gotowana 20g.  Pomidor 80g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta jajeczna b/z majonezu 80g. (3)  Szynka gotowana 20g.  Pomidor 80g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta jajeczna b/z majonezu 80g. (3)  Szynka gotowana 50g.  Pomidor 80g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Twarożek 40g. (7)  Szynka gotowana 30g.  Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Sok pomidorowy 250ml. (9)

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9)  Kurczak po chińsku z warzywami 130/100g. (1,9)  Ryż 250g.  Kompot 250ml | Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9)  Kurczak po chińsku z warzywami 130/100g. (1,9)  Ryż 250g.  Kompot 250ml. | Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9)  Kurczak po chińsku z warzywami 130/100g. (1,9)  Ryż brązowy 250g.  Kompot b/cukru 250ml. | Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9)  Kurczak po chińsku z warzywami 130/100g. (1,9)  Ryż 250g.  Kompot 250ml. | Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9)  Kurczak po chińsku z warzywami 130/100g. (1,9)  Ryż 250g.  Kompot 250ml. |

Podwieczorek cukrzycowy – Owoc 1 szt.

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane110g. (1)  Masło 15g. (7)  Salami wieprzowe 20g.  Wędlina drobiowa 20g.  Sałatka z buraka z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane110g. (1)  Masło 15g. (7)  Wędlina drobiowa 40g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Sałatka z buraka z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Wędlina drobiowa 40g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Sałatka z buraka z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Wędlina drobiowa 70g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Sałatka z buraka z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Wędlina drobiowa 40g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Sałatka z buraka z rukolą 100g. |

**II Kolacja:** Kaszka manna z sokiem 200ml. (1,7)

Cukrzyca: Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Energia : 2021.39 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 80.89 g; Węglowodany ogółem: 331.27g; Witamina C: 188.54 mg; Wapń: 871.16 mg; Sód: 2124.56 mg; Żelazo: 13.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Cholesterol: 222.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g

**24.02.2024r. Poniedziałek**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta z twarogu ze śmietanką 50g. (7)  Dżem 20g.  Rzodkiewka 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta z twarogu ze śmietanką 50g. (7)  Dżem 20g.  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta z twarogu ze śmietanką 50g. (7)  Wędlina 20g.  Rzodkiewka 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta z twarogu ze śmietanką 50g. (7)  Wędlina 20g.  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta z twarogu ze śmietanką 50g. (7)  Dżem 20g.  Pomidor 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Jogurt naturalny 150g. (7)

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,9)  Łopatka duszona 130g. (1)  Ziemniaki 250g.  Surówka z kapustą pekińską i rzodkiewką 150g.  Kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,9)  Łopatka duszona 130g. (1)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,9)  Łopatka duszona 130g. (1)  Ziemniaki 250g.  Surówka z kapustą pekińską i rzodkiewką 150g.  Kompot b/z cukru 250ml | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,9)  Łopatka duszona 130g. (1)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml | Zupa szpinakowa 300ml. (1,3,9)  Filet z piersi kurczaka duszony 130g. (1)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml |

Podwieczorek cukrzycowy – Owoc 1 szt.

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane110g. (1)  Masło 15g. (7)  Salceson biały z indyka 40g.  Musztarda 10g. (10)  Wędlina 20g.  Ogórek świeży z koperkiem 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane110g. (1)  Masło 15g. (7)  Szynka konserwowa 50g.  Serek kanapkowy 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Szynka konserwowa 50g.  Serek kanapkowy 20g. (7)  Ogórek świeży z koperkiem 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Szynka konserwowa 70g.  Serek kanapkowy 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Szynka konserwowa 50g.  Serek kanapkowy 20g. (7)  Pomidor 70g. |

**II kolacja:** Budyń z sokiem 200ml. (1,7)

Cukrzyca: budyń b/z cukru 200ml. (1,7)

Energia : 2180.77 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g; Witamina C: 64.13 mg; Wapń: 996.22 mg; Sód: 2206.21 mg; Żelazo: 7.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Cholesterol: 139.41 mg; Błonnik pokarmowy: 22.01 g

**25.02.2024r. Wtorek**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Szynka gotowana 50g.  Sałata z pomidorem 100g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Szynka gotowana 50g.  Sałata z pomidorem 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Szynka gotowana 50g.  Sałata z pomidorem 100g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Szynka gotowana 50g.  Serek kanapkowy 20g. (7)  Sałata z pomidorem 100g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Szynka gotowana 50g.  Sałata z pomidorem b/z skórki 100g. |

II śniadanie cukrzycowe- Jogurt naturalny 150g. (7)

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,7,9)  Gołąbek w sosie pomidorowym 130g/100g. (1,3,7)  Ziemniaki 250g.  Sałata 30g.  Kompot 250ml | Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,7,9)  Zrazik wieprzowy w sosie pomidorowym 130g/100g. (1,3,7)  Ziemniaki 250g.  Sałata 30g.  Kompot 250ml | Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,7,9)  Zrazik wieprzowy sosie pomidorowym 130g/100g. (1,3,7)  Ziemniaki 250g.  Sałata 30g.  Kompot 250ml b/z cukru | Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,7,9)  Zrazik wieprzowy w sosie pomidorowym 130g/100g. (1,3,7)  Ziemniaki 250g.  Kompot 250ml | Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9)  Zrazik wieprzowy w sosie pomidorowym 130g/100g. (1,3,7)  Ziemniaki 250g.  Kompot 250ml |

Podwieczorek cukrzycowy – Sok pomidorowy 250ml. (9)

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta drobiowa z brokułami 80g. (3)  Ser biały 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta drobiowa z brokułami 80g. (3)  Ser biały 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta drobiowa z brokułami 80g. (3)  Ser biały 20g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta drobiowa z brokułami 80g. (3)  Ser biały 40g. (7)  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Pasta drobiowa 80g. (3)  Ser biały 20g. (7)  Pomidor 70g. |

**II kolacja:** Galaretka z owocem 150g. (7)

Dieta cukrzycowa: Galaretka z owocem b/z cukru 150g. (7)

Energia : 2129.54 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Witamina C: 54.13 mg; Wapń: 882.15 mg; Sód: 2472.56 mg; Żelazo: 9.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Cholesterol: 318.44 mg; Błonnik pokarmowy: 14.41 g

**26.02.2024r. Środa**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Herbata 250ml.  Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,3,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser camembert 20g. (7)  Dżem 20g.  Rzodkiewka 70. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,3,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser biały 50g. (7)  Dżem 20g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser biały 50g. (7)  Wędlina 20g.  Rzodkiewka 70g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,3,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser biały 50g. (7)  Wędlina 20g.  Dżem 20g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,3,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Ser biały 50g. (7)  Dżem 20g.  Pomidor b/z skórki |

II śniadanie cukrzycowe – owoc 1 szt.

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml. (7,9)  Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 130/100g. (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 250g.  Buraki z jabłkiem 150g.  Kompot 250ml | Zupa szpinakowa 300ml. (7,9)  Pulpety gotowane w sosie koperkowym 130/100g. (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 250g.  Buraki gotowane 150g.  Kompot 250ml | Zupa pieczarkowa z ryżem brązowym 300ml. (7,9)  Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 130/100g. (1,3,7,9)  Kasza pęczak 250g.  Buraki z jabłkiem 150g.  Kompot b/z cukru 250ml | Zupa szpinakowa 300ml. (7,9)  Pulpety gotowane w sosie koperkowym 130/100g. (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 250g.  Buraki gotowane 150g.  Kompot 250ml | Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (7,9)  Pulpety gotowane w sosie koperkowym 130/100g. (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 250g.  Buraki gotowane 150g.  Kompot 250ml |

Podwieczorek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Serdelek na ciepło 70g.  Ketchup 10g. (9)  Wędlina 20g.  Pomidor ze szczypiorkiem 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Serdelek na ciepło 70g.  Ketchup 10g. (9)  Wędlina 20g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Serdelek na ciepło 70g.  Ketchup 10g. (9)  Wędlina 20g.  Pomidor ze szczypiorkiem 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Serdelek na ciepło 70g.  Ketchup 10g. (9)  Wędlina 50g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Parówka drobiowa na ciepło 70g.  Ketchup 10g. (9)  Wędlina 20g.  Pomidor b/z skórki 70g. |

**II kolacja:** Kisiel z owocami 150g. (1,3,7)

Dieta cukrzycowa: Kisiel owocowy b/z cukru 150g.

Energia : 2122.2 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; Witamina C: 85.62 mg; Wapń: 823.97 mg; Sód: 2151.96 mg; Żelazo: 10.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.18 g; Cholesterol: 231.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.26g;

**27.02.2024r. Czwartek**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g. (7)  Wędlina 50g.  Jajko gotowane 1 szt. (3)  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Jajko gotowane 1 szt. (3)  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Jajko gotowane 1 szt. (3)  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 70g.  Jajko gotowane 1 szt. (3)  Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Ser kanapkowy 20g. (7)  Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Serek wiejski ze szczypiorkiem 150g. (7)

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zupa z soczewicy 300ml. (9)  Kotlet schabowy 130g. (1,3)  Ziemniaki 250g.  Surówka z selera 150g. (9)  Kompot 250ml. | Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9)  Schab duszony 130g. (1,3)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml | Zupa z soczewicy 300ml. (9)  Schab duszony 130g. (1,3)  Ziemniaki 250g.  Surówka z selera 150g. (9)  Kompot b/z cukru 250ml | Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9)  Schab duszony 130g. (1,3)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml | Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9)  Schab duszony 130g. (1,3)  Ziemniaki 250g.  Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml |

Podwieczorek cukrzycowy – Sok pomidorowy 250ml. (9)

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Sałatka z buraczków z rukolą i kukurydzą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Sałatka z buraczków z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Sałatka z buraczków z rukolą i kukurydzą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 70g.  Sałatka z buraczków z rukolą 100g. | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g. (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Sałatka z buraczków z rukolą 100g. |

**II kolacja:** Deser mleczny 150g. (1,3,7)

Dieta cukrzycowa: Owoc 1 szt.

Energia : 2171.14 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 266.81 g; Witamina C: 56.31 mg; Wapń: 593.83 mg; Sód: 2418.25 mg; Żelazo: 15.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.2 g; Cholesterol: 291.74 mg; Błonnik pokarmowy: 22.84 g.

**28.02.2024r. Piątek**

Śniadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta  cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta  wątrobowa |
| Herbata 250ml.  Zupa mleczna z ryżem 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g (1)  Masło 15g.(7)  Wędlina 50g.  Serek Fromage 20g. (7)  Ogórek zielony 70g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z ryżem 300ml. (1,7)  Pieczywo mieszane 110g (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 50g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 20g. (7)  Wędlina 50g.  Ogórek zielony 70g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z ryżem 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 50g. (7)  Wędlina 50g.  Pomidor 70g. | Herbata 250ml.  Zupa mleczna z ryżem 300ml. (1,7)  Pieczywo pszenne 110g (1)  Masło 15g.(7)  Ser fromage 50g. (7)  Wędlina 50g.  Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe – pieczywo żytnie chrupkie z pastą warzywną (1)

Obiad

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Barszcz ukraiński 300ml. (1,7,9)  Pierogi leniwe z masełkiem 400g. (1,3,7)  Surówka z marchewki 150g.  Kompot 250ml. | Krupnik 300ml. (1,7,9)  Pierogi leniwe z masełkiem 400g. (1,3,7)  Surówka z marchewki 150g.  Kompot 250ml. | Barszcz ukraiński 300ml. (1,7,9)  Risotto (ryż brązowy) z mięsem i warzywami 400g. (1,9)  Kompot b/z cukru 250ml. | Krupnik 300ml. (1,7,9)  Pierogi leniwe z masełkiem 400g. (1,3,7)  Surówka z marchewki 150g.  Kompot 250ml. | Krupnik 300ml. (1,7,9)  Pierogi leniwe z masełkiem 400g. (1,3,7)  Marchewka gotowana 200g.  Kompot 250ml |

Podwieczorek cukrzycowy- Jogurt naturalny 150g. (7)

Kolacja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g (1)  Masło 15g. (7)  Pasta rybna z warzywami 40g. (4,9)  Sałata lodowa z serem fetą i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7) | Herbata 250ml.  Pieczywo mieszane 110g (1)  Masło 15g. (7)  Pasta rybna z warzywami 40g. (4,9)  Sałata lodowa z serem twarogowym i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7) | Herbata 250ml.  Pieczywo razowe 110g (1)  Masło 15g. (7)  Pasta rybna z warzywami 40g. (4,9)  Sałata lodowa z serem twarogowym i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7) | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g (1)  Masło 15g. (7)  Pasta rybna z warzywami 40g. (4,9)  Sałata lodowa z serem twarogowym i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7) | Herbata 250ml.  Pieczywo pszenne 110g (1)  Masło 15g. (7)  Pasta rybna z warzywami 40g. (4,9)  Sałata lodowa z serem twarogowym i pomidorkami b/z skórki 100g. (7) |

**II kolacja:**  Sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (3,9)

Energia : 2229.54 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Witamina C: 53.13 mg; Wapń: 882.15 mg; Sód: 2675.56 mg; Żelazo: 15.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Cholesterol: 432.44 mg; Błonnik pokarmowy: 18.41 g